

- que les habitants soient solidaires
- que les habitants soient autonomes pour prendre en main leur santé et leur bien-être
- que la santé communautaire devienne une méthode intégrée aux pratiques tant pour les professionnels que pour les habitants

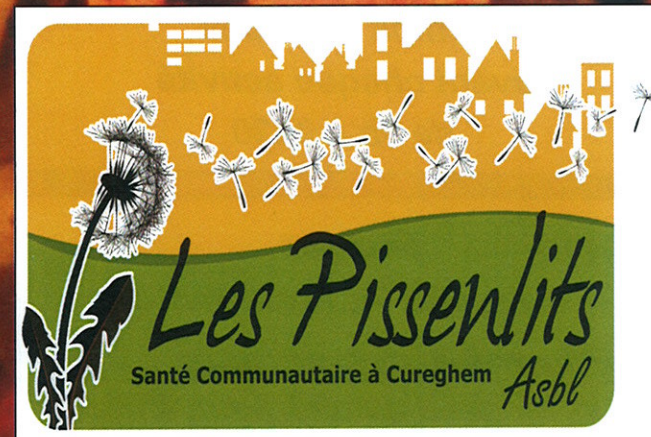
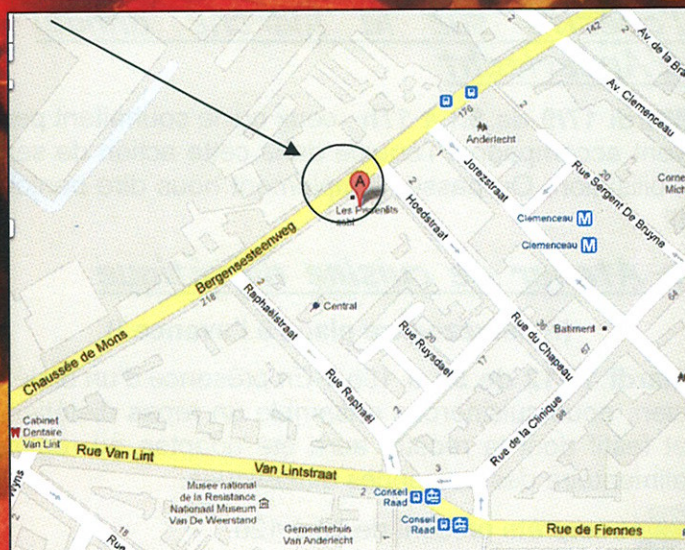
**Frédérique Déjou**  
**Amélie Plateau**  
**Alexia Zeegers**

Editeur Responsable : V. Vanxem, Chaussée de Mons 192, 1070 Bruxelles

Chaussée de Mons, 192  
1070 Bruxelles  
Tél. : 02/521-77-28  
GSM: 0479/24-22-79  
Fax : 02/523-20-57  
[pissenlits@skynet.be](mailto:pissenlits@skynet.be)  
[www.lespissenlits.be](http://www.lespissenlits.be)

Sortie du métro direction Chaussée de Mons -  
Prendre la Chaussée de Mons vers la gauche -  
Entrer dans le parking du Lidl - Prendre l'escalier  
métallique sur la gauche.

En descendant du bus, prendre la Chaussée de  
Mons en direction du Lidl -  
Entrer dans le parking du Lidl -  
Prendre l'escalier métallique sur la gauche.



*Programme  
septembre à décembre  
2013*

**Lundi, Mardi, Mercredi  
& Vendredi de 8h à 16h**

**Jeudi** de 8h à 12h (fermé le jeudi après-midi, excepté urgence)

**La participation  
aux activités est gratuite**

**Temps d'accueil  
avant chaque activité  
de 9h à 9h30**

### **Groupes**

#### **« Paroles Actions Santé »**

#### **► Education des enfants : y a-t-il un mode d'emploi pour être parent?**

Papas et mamans, entendants et personnes sourdes, venez échanger et profiter des idées et astuces de chacun. Des professionnels interviennent sur des thèmes choisis par le groupe.



**Les Jeudis de 9h30 à 11h30: 3/10, 28/11, 12/12**

#### **► Groupe de personnes diabétiques**

Au programme, «ptit-déj» de 8h45 à 9h30 puis temps d'échanges, projets et invités divers (médecins, kinés, etc.).



**Les vendredis de 9h30 à 11h30: 6/9, 11/10, 25/10, 22/11, 13/12**

+ possibles activités programmées au cours du semestre (diffusion DVD, nouveau projet...)

N'hésitez pas à prendre contact avec nous et à demander notre DVD « Vivre avec le diabète : témoignages et informations sur le diabète », DVD réalisé par les personnes du groupe.

### **Activités « contact »**

#### **► Ateliers créatifs (échanges de savoirs)**

Venez rencontrer, échanger, créer en partageant vos savoirs-faire dans une ambiance très sympa!

**Les mardis de 9h30 à 11h30: 1/10, 15/10, 5/11, 19/11 (atelier autonome), 3/12, 17/12 (atelier autonome)**



Interprète en langue des signes présent uniquement le **15/10**

#### **► Sportez-vous bien !**

Cours de gymnastique accessible aux femmes et encadré par une monitrice.

**Les lundis de 10h à 12h**

Pour connaître les détails et les nouveautés, **venez à la séance d'information !**



**Séance d'information lundi 9/9 de 9h à 11h**  
(dans les locaux de l'asbl Les Pissenlits)

### **Activités transversales**

#### **► Sensibilisation au diabète et à l'obésité sur le marché annuel d'Anderlecht**

**Mardi 17/9 de 9h à 17h :** ceux qui le souhaitent peuvent accompagner l'équipe dans cette action de sensibilisation. Ou passez simplement nous dire bonjour !!!

#### **► Atelier de cuisine diététique**

**(réservez votre place à l'avance !)**

**Mardi 10/12 de 9h à 15h :** En présence d'un diététicien, nous cuisinerons ensemble un repas diététique et festif dont la recette aura été adaptée au régime alimentaire des personnes diabétiques.



Interprète présent de 9h à 12h

## **L'Asbl Les Pissenlits**

L'asbl Les Pissenlits est un projet de santé communautaire, œuvrant pour le bien-être physique, psychologique et social des personnes.

Notre approche vise à développer des réponses collectives à des problématiques collectives et à favoriser une prise de contrôle par chacun de sa santé, santé vue comme un concept global et positif, c'est-à-dire incluant les dimensions sociales, économiques, environnementales et culturelles \*.

Les activités avec les habitants présentées dans ce folder se conçoivent, se réalisent et s'évaluent avec les participants, en valorisant leur ressources et leur savoirs.

Notre mission concerne également le travail en réseau, les partenariats (comme le Partenariat Sida Anderlecht ou encore la participation à des fêtes de quartier...), le soutien aux étudiants et professionnels de différents secteurs, le partage d'une expertise de terrain, la théorisation des pratiques en santé communautaire (publications, participation à des colloques, Observatoire du Sepsac\*...), etc.

Habitants, professionnels, institutions, services communaux et para-communaux... n'hésitez pas à nous contacter !

\* Secrétariat Européen des Pratiques de Santé Communautaire



**La présence de ce logo signifie qu'un interprète en langue des signes est présent.**

**Site Internet :**

**[www.lespissenlits.be](http://www.lespissenlits.be)**